

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Roß, H.: Wildgemüse im ersten Frühjahr

[urn:nbn:de:bsz:31-190093](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-190093)



Nutzpflanzen aus Wald und Flur.

Frühling!

Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte . . .

Jauchzend kam er von den Bergen hernieder und hat dem Himmel Klarheit und der Erde Wärme gegeben. In unseren Gärten drängen bereits die kleinen gelben Blüten der Stornellfirsche ans Licht und die großen goldenen Blütenlocken der Forsythia können die Stunde ihrer Bestimmung kaum mehr erwarten. Süße Vogelstöne schmeicheln durch die Stille. Ueber den Fluren liegt ein eigenes Grün, halb Hoffnung, halb Behmut. Schneeglöckchen läuten zum Wiedererwachen, auch Märzveilchen und Buschwindröschen sind dabei und die gelben Schlüsselblumen öffnen ihre Kelche. Windblütler zeigen das ernstliche Bestreben die Knospen zu sprengen, denn sie wollen ihre unscheinbaren Blüten im frischen Winde schaukeln lassen. Im Walde sind über Nacht die engansitzenden Blüten des Seidelbastes an den noch völlig kahlen Zweigen erwacht.

Laß Dir die Sonne ums Herz kosen, horche der Sehnsucht und wandre. Laß mir aber die Weidenkätzchen stehen, denn tausend Bienlein wollen davon den Honig zusammentragen.

Willst Du in engen Räumen Blüten um Dich sehen, dann wende Dich ans Waldschneeglöckchen. Am besten nimmst Du es ganz heraus und pflanzt es in einen Topf. Das kleine Blümlein ist Dir so dankbar und verlangt nur geringe Pflege. Du hast Deine Freude daran in der Zeit, wo Dich der Alltag in die Zimmer kettet.

Aber auch die materielle Seite im Naturfreunde kommt nun wieder in schwerer Zeit auf ihre Rechnung. Wohl dem, der den Winter hindurch tüchtig Botanik studiert hat, kann nun all' die hunderte von jungen Pflänzlein vor der Stadt, an Wegen und Waldesrändern, Gartenhecken und Hofecken, Flußufern, Gräben, Schutthalden und Eisenbahndämmen für die Küche einheimfen.

Schon findet man vereinzelt Arten von Frühlingspilzen!

Humboldt schrieb einmal: „Wer im ungeschlichteten Zwist der Völker nach geistiger Ruhe strebt, versenkt gerne den Blick in das stille Leben der Pflanzen“. Wir aber wollen die schwere Not der Zeit durch eine ganz neue, freie, das Leben nicht bedrückende, sondern erhebende Schlichtheit überwinden. Sie sei das Glück unserer Kinder, der edle Stil der neuen Zeit. Ein Jeder kann sie schaffen helfen — wenn er will. Der Segen fällt auf ihn zurück. Auf zu neuem Hoffen, zu neuem Schaffen, zu neuer Tat! A. Hg.



Wildgemüse im ersten Frühjahr.

Von Konservator Dr. S. Roth, Vorsitzender der Abteilung Nutzung der Wildpflanzen der privaten Kriegshilfe München NW.

Der Anbau seiner Nährpflanzen durch die Menschen hat vor allem die Bedeutung, dieselben auf engem Raume beeinander zu haben und die besten Sorten immer auszuwählen. In der Regel haben dadurch die ursprünglichen Wildpflanzen ganz ihre Bedeutung verloren. In vielen Fällen haben sich unter dem züchtenden Einfluß des Menschen die Kulturpflanzen so verändert, daß man ihre Stammart nicht mehr erkennen kann, oder sie sind im Laufe der Zeit verschwunden. Andererseits sind aber auch die wildwachsenden Pflanzen ebenso gut wie die angebauten, z. B. bei den Arzneipflanzen, in manchen Fällen sogar besser. Das gilt aber gewiß von manchen Wildfrüchten wie der Erdbeere, Himbeere usw. So haben wir tatsächlich gar keine Ursache, über die Wildgemüse geringschätzig zu denken. Im Gegenteil, zur jetzigen Jahreszeit, wo frisches Gemüse schwer zu haben ist und hoch im Preise steht — ein Pfund Spinat 1.50 Mk. — sollten die eßbaren wildwachsenden Pflanzen sowohl für den eigenen Haushalt als auch für den öffentlichen Verkauf gesammelt werden, soweit die jungen Pflanzen haltbar genug sind, um den Versand gut zu überstehen. Die Zahl der jetzt in Betracht kommenden Pflanzen ist noch nicht groß, aber die wenigen Arten, die es gibt, sind um so bemerkenswerter. Abgesehen von dem allgemein bekannten Feldsalat (Rapunzel, Valerianella) sind jetzt besonders die Brennesseln und der Löwenzahn zu beachten.

Die 10—15 cm hohen Sprossen der großen Brennessel — die kleine einjährige Art kommt jetzt gar nicht in Betracht — sind spinatartig zubereitet sehr schmackhaft, wenn auch ihr Geruch nicht gerade angenehm ist. In einer halben Stunde bekommt man leicht durch Abschneiden kurz über der Erde einige Pfund zusammen. Wer die Brennessel fürchtet, möge Handschuhe benutzen. Zu junge und nur wenige Zentimeter hohe Sprosse möge man nicht sammeln, da sie leicht dem Gemüse einen scharfen, vielleicht sogar unangenehmen Geschmack geben. Im Frühjahr kann man die ganzen jungen, bis etwa spannhohen, Sprosse verwenden; später, wenn die Stengel härter werden, nimmt man am besten nur die obersten, jüngeren Teile derselben und besonders die jungen Blätter. Ältere Blätter geben ein vorzügliches Viehfutter (z. B. auch für Hühner), von dem man sich auch durch Trocknen leicht Wintervorräte anlegen kann. Lange Zeit kann man die jungen Brennesseln sammeln und immer wieder treiben die mit einem kräftigen, tiefwurzelnden, reich verzweigten Wurzelstock ausdauernden Pflanzen reichlich nach. Aus diesem Grunde entsteht auch kein wesentlicher Schaden für die später zu bewerkstelligende Sammlung der Stengel zum Zwecke der Fasergewinnung. Das Brennesselgemüse ist aber nicht nur gut, billig und nahrhaft, sondern auch gesundheitlich vorteilhaft, denn es regt den Organismus vor-

teilhaft an. Die Blätter werden bekanntlich vom Volke als Blutreinigungstee verwendet.

Von noch größerer Bedeutung als Wildgemüse ist der Löwenzahn, jenes unverilgbare Unkraut, das später in seiner Blütezeit unsere Wiesen und die Rasenflächen der städtischen Anlagen mit seinen im Sonnenschein weit geöffneten Blütenköpfchen in einen goldgelben Blument Teppich verwandelt. Die mit einer kräftigen, sehr tiefgehenden Wurzel ausdauernden Pflanzen treiben im ersten Frühjahr neue Blätter und die zartesten derselben eignen sich vorzüglich als Salat für den, welcher den eigenartigen bitteren Geschmack liebt; durch längeres Wässern verschwindet derselbe nach und nach. Die ganzen, meist recht umfangreichen Blattrosetten, dienen, je nach Wunsch gewässert oder nicht, zur Herstellung eines ausgezeichneten Spinatartigen Gemüses. Neben dem Nährwert, der sich dem des Spinates gleichkommt, ist dieses Gemüse äußerst vorteilhaft für die Stärkung der Verdauungsorgane und wirkt auch blutreinigend wie die sorgfältig gesammelte und gut getrocknete Pflanze ja auch in der Volksmedizin in diesem Sinne angewendet wird. Sogar das Deutsche Arzneibuch hat die im



Frühjahr vor der Blüte samt der Wurzel einzusammelnde Pflanzen aufgenommen. Die Wurzeln allein, im ersten Frühling oder besser noch im Herbst gesammelt, geben sauber gewaschen, sorgfältig getrocknet und bei 60—80° C geröstet ihres hohen Zuckergehaltes wegen (17%) einen guten Ersatz für Kaffee. Vor dem Kriege wurden ungeheure Mengen von Löwenzahnwurzeln, die besonders aus Württemberg und Nordbayern stammten, für diesen Zweck nach Nordamerika ausgeführt.

Bei dem Sammeln von Wildgemüse darf selbstverständlich kein Flurschaden angerichtet werden, denn dies gebietet der Ernst der Zeit. Es gibt aber an Begrändern und un bebauten Orten, in Kiesgruben und anderen Stellen viele Pflanzen, die keine direkte Verwendung finden. Mit geringem Aufwand von Zeit und Mühe kann man nahrhafte und schmackhafte Gerichte beschaffen.



Gewürze und Gewürzpflanzen als Genuß- und Heilmittel.

Gewürze sind keine eigentlichen Nährmittel, ebenso wenig wie die Genußmittel Kaffee, Tee, Tabak, Spirituosen, Essig etc. Sie sollen daher auch nicht nährend wirken, sondern anregend, erregend, reizend, die Speisen wohlgeschmeckender, bekömmlicher und leichter verdaulich machen, wodurch eine vermehrte Menge Nahrung bei Appetitlosigkeit genossen und die Nahrung besser ausgenutzt wird. So tragen sie also indirekt zur besseren Ernährung bei. Jedem ist doch bekannt, daß einem bei der Vorstellung eines leckeren und lieblich duftenden Mahles das Wasser im Munde zusammenläuft,

der Appetit wird reger und größere Lust zum Essen stellt sich ein, während im ernst ein sehr nahrhaftes, aber fast geruch- und geschmackloses Gericht wenig appetitreizend ist und fade schmeckt. Selbstverständlich spielt auch die Anrichtung eine große Rolle, denn „wo Herz und Mund sich laben, will die Nase auch was haben“ ist ein alter aber wahrer Volkspruch.

Eine schmackhafte Kost ist schon für den Gesunden wertvoll, in weit größerem Maße aber für den Kranken, wo die Gflust erst geradezu durch die schmackhafte Kost angeregt wird und die diätetische Behandlung oft von ausschlaggebender Bedeutung ist wie z. B. bei Appetitlosigkeit, Magenkrankheiten und Verdauungsschwäche.

Die meisten Gewürze, die wir unseren Speisen zusetzen, stammen aus dem Pflanzenreiche, nur das Kochsalz, das uns unentbehrlichste Gewürz entstammt dem Mineralreiche. Ad. Alf. Michaelis*) schreibt in seinem Buche „Gewürze und Gewürzpflanzen nach ihrer Bedeutung als Genuß- und Heilmittel“ ganz richtig, daß die Anwendung von Gewürzen nicht auf Launen und Zufall beruht und nicht die Erfindung irgend eines spekulativen Kopfes ist, sondern das Vermächtnis jahrhundertelanger Erfahrung und Entwicklung des Menschengeschlechts. Das Bedürfnis nach Gewürzen irgend welcher Art ist in der Natur des Menschen selbst begründet, also ein physiologischer und so verstehen wir es, wenn der Wilde begierig nach Salz oder einen anderen Gewürz sucht und selbst die Tiere instinktiv Salz, Salpeter oder andere Mineralstoffe zu finden wissen, wenn ihnen in der dargebotenen Nahrung dieser wichtige Zusatz fehlt.

Die Gewürze zeichnen sich durch einen angenehmen, lieblichen und durchdringenden Geruch, starken und aromatischen Geschmack aus. Der gewürzhafte Geruch wird im wesentlichen von einem flüchtigen und aetherischen Oele bestimmt.

Die hauptsächlichsten Gewürzpflanzen, die wir in der Küche brauchen, sind Dill, Bohnentkraut, Estragon, Feldkümmel, Gewürznelken, Kapuzinerkresse, Kapper, Kerbel, Knoblauch und andere Laucharten, wie Schnittlauch, Borree und Zwiebel, Lorbeerblätter, Muskatnus, Petersilie, Pfeffer, Meerrettich, Salbei, Senf, Thymian, Majoran, Zimmt, Zitrone u. a. m.

Die meisten Gewürzpflanzen sind einheimische Pflanzen oder können wenigstens hier im Garten gezogen werden, die anderen stammen aus heißen Gegenden.

Die nichtpflanzlichen Gewürze sind das schon erwähnte Salz, der Honig, der Essig und der Zucker.

Die Gewürze dürfen natürlich nur in geringen Mengen den Speisen zugefügt werden, gerade nur soviel, daß die betreffende Speise davon den angenehmen Geruch und Geschmack hat. Denn nur in dieser weisen Beschränkung können die Gewürze ihre wohlthätige Wirkung auf die Verdauungsorgane ausüben. Sie regen die Verdauung wohlthätig an, benehmen den faden Geschmack, sind deshalb mit Maß genossen bei gesunden Leuten nicht nur unbedenklich, sondern nützlich. Im Uebermaß genossen, sind sie schädlich, reizen die Organe zu stark, ermüden sie, erzeugen vermehrten Blutandrang des Magen- und Darmkanals und rufen so Magen- und Darmkatarrh mit gestörter Verdauung hervor. Hämorrhoidarier und Personen mit entzündlichen und katarrhalischem Verdauungskanal müssen die reizenden und Blutandrang hervorruhenden Gewürze vermeiden, weil sonst das Leiden verschlimmert wird.

Wie schon erwähnt, sind die aromatischen Gewürze besonders angezeigt bei geringer Gflust, bei schwacher und

*) Zu beziehen vom Verfasser Ad. Alf. Michaelis, Göttingen, Preis 2.— M. Siehe nach Umschlagseite im Pilz- und Kräuterfreund 1. Jahrgang, Heft 10.